Nr. 8 Sierpień, 1935 Rok II

# DLA ZDROWIA

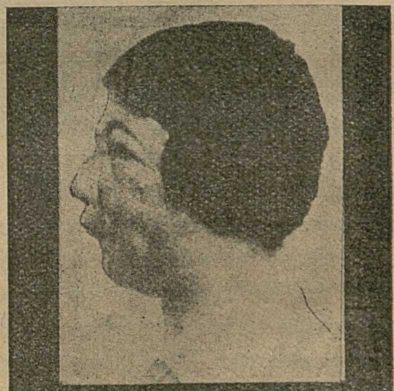


*Dr. med. Michałek-Grodzki (Warszawa).*

## PARAFINA W KOSMETYCE.

Niebezpieczeństwa parafiny stosowanej od kilkudziesięciu lat w lecznictwie, zwłaszcza w kosmetyce są wielkie. Od chwili, gdy *Gersuny* w celach kosmetycznych stosował, po raz pierwszy wazelinę, którą *Eckstein* i *Wolf* zastąpili później parafiną, upłynęło sporo czasu, okres ten dał możność poznania właściwości parafiny i grożących organizmowi ludzkiemu niebezpieczeństw i komplikacji wskutek jej działania.

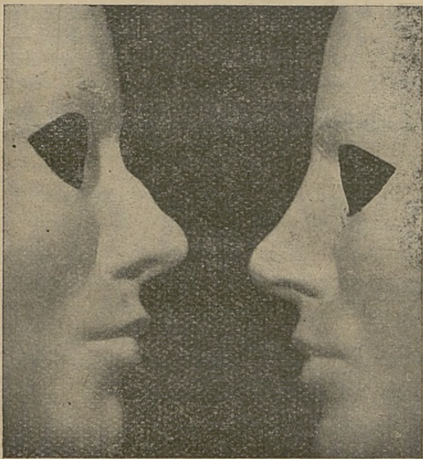




*Parafinomy. Twarz zdeformowana po zastrzykach parafiny licznemi guzami, nowotworami i obrzękami*

Nie od rzeczy będzie, jeśli przytoczę kilka przypadków, które są jaskrawemi dowodami powyższych doświadczeń. Pierwszy dotyczy

pacjentki, która poddała się 20 lat temu w Paryżu tak szumnie wówczas rozreklamowanemu zabiegowi wygładzania fałdów i zmarszczek twarzy za pomocą podskórnych zastrzyków płynnej parafiny, pozwalającej się przed stężeniem wygniatać i formować w każdym dowolnym kształcie i kierunku. Efekt natychmiastowy po zabiegu był nadzwyczajny i przekraczał wszelkie oczekiwania pacjentki, gdyż po małej tej operacji wygładziły się wszystkie zmarszczki i fałdy czoła, policzków i podbródka. Niestety trwało to bardzo krótko. Kilka lat później utworzyły się w miejscach zastrzyków mniejsze i większe guzy wypuklające się na zewnątrz i zniekształcające twarz, która przybrała wygląd trędowatej. Rezultat zabiegu był zatem więcej niż opłakany pod względem kosmetycznym a nawet niebezpieczny pod względem zdrowotnym, gdyż nowotwory powstałe wskutek parafiny były bardzo trudne do usunięcia i stały się złośliwemi.



*Parafinom na grzbiecie nosa, przed i po usunięciu.*
*(Michałek-Grodzki).*

Drugi przypadek dotyczy pacjentki, która przed 7 laty poddała się zabiegowi parafinowemu w celu usunięcia zniekształcenia nosa. Chodziło o naprawienie kształtu nosa siodełkowatego z bardzo niskim i zapadniętym grzbietem. Wynik operacji przez kilka lat był zadawalający. Nagle w roku ubiegłym pacjentka zaczęła odczuwać ból w miejscu zastrzyknięcia parafiny, skóra zmieniła kolor, zaczęła puchnąć, sinieć i w konsekwencji powstał guz w pobliżu którego utworzyła się przetoka wydzielająca przez kilka tygodni krew i ropę. Usunięcie parafiny drogą



*Liczne parafinomy twarzy z wielką przetoką.*
*(Lexer).*

chirurgiczną było bardzo trudne, w dodatku szwy nałożone na skórze, w celu zeszycia rany nie zrosły się, rana goiła się bardzo długo, pozostawiając bliznę niełądną, wymagającą ponownej interwencji chirurgicznej, która dała dopiero rezultat zadawalający.

Wreszcie trzeci przypadek, którego ofiarą jest student jednego z zagranicznych uniwersytetów. Pacjent ten od urodzenia cierpiał na lewostronny zanik mięśni twarzy, który spowodował rażące zniekształcenie i asymetrję. Za poradą jednego z młodych, niedoświadczonych kolegów chory poddał się lekkomyślnie zabiegowi parafinowemu celem wygładzenia nierówności policzka. Dwa lata po zabiegu powstał w miejscu zastrzyku guz wielkości kurzego jaja rosnący szybko i zdradzający znamiona złośliwego. Usunięcie nowotworu nie udało się w zupełności, w dodatku po rozległym zabiegu chirurgicznym pozostały na twarzy brzydkie ślady w kształcie wielkich blizn.





*Twarz z parafinomami, po usunięciu nowotworów drogą chirurgiczną. (Operacja wykonana w Wiedniu, O. Fritsch).*

Czem są parafinomy? Są to nowotwory zapalne, wywołane obecnością parafiny w tkankach. Parafina jest ciałem obcem i anorganicznem, a zapalenia, które wywołują są tak uparte, że stale powracają i to dopóki parafina nie zostaje usunięta całkowicie z ciała. Tkanki otaczające parafinę stają się z czasem twarde jak kamień, skóra nad guzem przybiera kolor sinawoniebieski, lśniący, obrzęka i puchnie. Często guzy ropieją i tworzą wydzielające przetoki, które nie zamykają się przez długi okres czasu, *(O. Fritsch)*.

Nawet jeśli parafina pozornie i bez objawów utrzymuje się w tkankach dosyć długo, to podlega ona jednak zmianom bardzo niepożą-

danym. Zmiany polegają na opadaniu i przesuwaniu się parafiny do tkanek niżej położonych i na rozdzielaniu jej we wszystkich kierunkach. Bardzo ciężkiemi objawami, na szczęście rzadko obserwowanemi są zaczopowania większych lub mniejszych naczyń krwionośnych twarzy (thromboza), a w następstwie tego utrata wzroku, nawet wypadki śmiertelne, które zostały stwierdzone kilkakrotnie.

Dawniej parafina była używana do naprawiania kształtów nosa, wyrównania wklęsłych blizn, do leczenia zaniku mięśni twarzy, do usunięcia zmarszczek i fałdów skórnych, nawet do naprawiania opadniętych biustów (!) i jeszcze dzisiaj często bywa stosowana zewnętrznie do kąpieli odtłuszczających, co może mieć również skutki ujemne.



*Parafinomy twarzy.*
*(Michałek-Grodzki).*

Z punktu widzenia chirurgicznego usuwanie parafinomów jest zadaniem niesłychanie trudnem. Wydobywanie stwardniałej parafiny z naciekniętych tkanek napotyka na ogromne trudności, zwłaszcza, że skóra nad guzami jest nieporuszalna, nowotworów nie można odgraniczyć od otoczenia, spowodu czego wynik operacji pod względem kosmetycznym jest zwykle opłakany.

Parafina, jak również smoła są pochodnemi węgla kamiennego. Doświadczenia laboratoryjne dowiodły, że przez nacieranie skóry lub śluzówek królika smołą wywołać można raka. Lekarz japoński *dr. Nakin Nissao* wywołał raka płucnego u szczurów za pomocą zastrzyków dożylnych roztworu smoły.

Niektórzy uczeni zaliczają nowotwory powstałe po zastrzykach parafinowych do nowotworów rakowych i złośliwych.

*Lexer*, słynny niemiecki chirurg, wydał taką opinję o stosowanej w lecznictwie parafinie: „nie mogę dosyć energicznie potępić sposobu poprawiania kształtu nosa i szpetnych blizn za pomocą zastrzyków parafinowych. Jest niezrozumiałem, że sposobu tego używa się jeszcze dzisiaj po wszystkich smutnych z nim doświadczeniach. Nawet jeśli pacjentowi udało się ujść oślepieniu lub nekrozie skóry, to z całą pewnością zgłosi się po kilku latach z brzydkiemi guzami i dziurami na twarzy, błagając o usunięcie swoich zniekształceń“.

*Raymond Passot*, znany chirurg-plastyk francuski, niemniej potępia parafinę: „Parafina jest fatalna w skutkach. Stosowanie jej zasługuje mimo wszystkich argumentów na to, aby ją ostatecznie i na zawsze usunąć z lecznictwa. Niestety nam chirurgom-plastykom przypada w udziale usuwanie jej zgubnych skutków".

Przyłączając się w zupełności do powyższego zdania stwierdzić należy, że parafina w lecznictwie kosmetycznem jest nietylko środkiem szkodliwym pod względem estetycznym, lecz również i przedewszystkiem środkiem niebezpiecznym dla życia i zdrowia człowieka.

*Inż. Bronisław Rudziński (Warszawa).*

# WODA W GOSPODARSTWIE DOMOWEM.

Woda jest niemniej ważnym elementem w życiu i zdrowiu człowieka aniżeli powietrze. Tak, jak i powietrze, woda musi być czysta, ale o czystość wody jest trudniej, niż o czystość powietrza. Do picia i użytku domowego używane są przeważnie wody studzienne. Jeżeli woda pochodzi z głębokiej studni artezyjskiej, to niema prawie żadnej obawy pod względem bakterjologicznym, jednakże woda taka często posiada żelazo, albo wysoką twardość. Obecność w wodzie żelaza nie zagraża zdrowiu, ale woda żelazista ma nieprzyjemny smak atramentu, żółci bieliznę, wanny, umywalnie i t.p., a co najważniejsze, zatyka osadami sieć wodociągową, zbiorniki, piece kąpielowe etc., przyczyniając się do zwiększenia zawartości żelaza w przepływającej wodzie i do rozwijania się w rurach takich organizmów, jak np. crenotrix polysphora i leptotrix ochracea. Obecność żelaza łatwo stwierdzić przez wystawienie wody na działanie powietrza, gdyż pod wpływem

powietrza następuje w wodzie reakcja chemiczna, a mianowicie: rozpuszczalny węglan żelazowy zamienia się na nierozpuszczalny wodorotlenek żelazowy, który wytrąca się z wody w postaci brunatnych płatków, przyczem reakcję tę poprzedza wyraźna opalescencja wody. Po zagotowaniu woda żelazista nabiera koloru żółtego, a nawet czernieje.

Wodę twardą łatwo rozpoznać, gdyż z mydłem nie daje piany. Twardość wody pochodzi od większej, lub mniejszej zawartości soli wapniowych i magnezowych. Woda twarda również nie jest dla zdrowia szkodliwą, ale kruszy włókna bieliźniane i nadaje bieliźnie nieprzyjemny zapach, zużywa dużo mydła i tworzy kamień w naczyniach kuchennych, piecach, kotłach, grzejnikach i rurach. Nie nadaje się tak, jak i woda żelazista, do wyrobu wód mineralnych i napojów, gdyż powoduje osady na butelkach.

Dopuszczalna norma żelaza w wodzie wynosi 0,3 mgr. w litrze. Co do twardości, to woda ponad 15$^0$ niem. kwalifikuje się już do zmiękczania, (1$^0$ niem. twardości = zawartości 10 mgr. tlenku wapnia, albo 7,14 mgr. tlenku magnezu w jednym litrze wody).

Wodę można całkowicie pozbawić żelaza (aż do 0,03 mgr. w litrze), jak również i twardości (aż do około 0$^0$ niem.). Do tego celu służą specjalne filtry i urządzenia, wyrabiane w kraju według polskiego systemu i w niczem nieustępujące wyrobom zagranicznym.

Dla celów mieszkaniowych i domowych stosuje się niewielkie filtry, wypełnione specjalną masą kryształkową, która posiada własność momentalnego wytrącenia z wody żelaza i osadzania go w filtrze drogą zwykłej filtracji w kierunku z góry na dół. Nagromadzone w filtrze osady wypłókuje się z filtru odwrotnym prądem wody t.j. z dołu do góry. Masy odżelaziającej nie zmienia się, a tylko od czasu do czasu regeneruje, czyli ożywia nadmanganianem potasu.

Momentalne zmiękczanie wody osiąga się również drogą filtracji przez kryształkowy materjał zmiękczający, który, podobnie, jak materjał odżelaziający, nie wymaga wymiany i regeneruje się zwykłą solą kuchenną. Zapomocą takich filtrów można z wody usunąć całą jej twardość t.j. nadać wodzie miękkość wody destylowanej lub deszczówki, z tą różnicą, że woda zmiękczona zawierać będzie odżywcze sole mineralne, których nie posiada woda destylowana, będąca niczem innem, jak skroploną parą.

Jeżeli woda pochodzi z płytkiej studni kopanej, lub nawet z płytkiej studni wierconej, to jej wartość bakterjologiczna może nastręczać wiele wątpliwości. Tego rodzaju wody często zawierają zawiesiny

mechaniczne, bakterje i żelazo, związane z kwasami humusowemi *), w zależności od otoczenia studni. Aby zabezpieczyć się przed przykremi następstwami takich wód, należy je pić tylko po przegotowaniu i ostudzeniu. Do oczyszczania nadają się filtry t.zw. świecowe, polegające na tem, że woda przesącza się przez porowate ścianki wydrążonych cylindrów okrzemkowych lub porcelanowych. Zanieczyszczenia i zarazki osiadają na zewnętrznej powierzchni cylindrów, woda zaś czysta zbiera się wewnątrz cylindra, skąd spływa do użytku. Osady usuwa się szczoteczką, a niekiedy cylindry wygotowuje się w wodzie.

Do usuwania z wody przykrego smaku i zapachu, oraz do usuwania zabarwienia stosuje się z powodzeniem filtry, wypełnione węglem aktywowanym.

Do skutecznego odkażania wody na większą skalę (wodociągi miejskie, pływalnie, ścieki) służy skoncentrowana woda chlorowa, otrzymywana z chloru gazowego w specjalnych precyzyjnych aparatach, zwanych chlorownicami. Chlorownica odmierza samoczynnie odpowiednie porcje i dawkuje je do wody.

Dla celów domowych polecam następujący płyn do odkażania wody, składający się: z 60 $cm^3$ wody destylowanej, 60 cgr. jodku potasu i 30 cgr. jodu. Na litr wody, przeznaczonej do odkażenia, należy stosować 6 kropli wspomnianego płynu.

---

*Dr. med. Aleksandra Mitrinowicz (Warszawa).*

## JĄKANIE JAKO NERWICA

### II.

Opisaliśmy dokładnie sposób powstawania jąkania ewolucyjnego i jego charakterystyczne formy. Dodać musimy, że jąkanie organiczne może przebiegać zarówno pod postacią jąkania klonicznego, jak i tonicznego. Występowanie współruchów także nie należy do rzadkości w tej formie jąkania.

---

*) Humus po łacinie ziemia. (*Przyp. Red.*).

To się tyczy jąkania pourazowego. To najczęściej spotykamy tu postać toniczną lub też toniczną ze współruchami. Obraz jąkania klonicznego jest w tej formie bardzo rzadki.

Podane dotychczas przez nas objawy jąkania dotyczyły jedynie artykulacji, która może być podobna do klonicznych drgawek, wtedy chory powtarza jedną i tę samą sylabę kilkakrotnie, lub też artykulacja ta jest wypierana z trudem. Mówimy wówczas o formie tonicznej, wreszcie artykulacji towarzyszą w odległych partjach ciągłe współruchy (okres współruchów).

Mówiliśmy jednak, że mowa głośna składa się z trzech funkcji: wydechania, powstawania głosu i artykulacji. Opisane dotąd zaburzenia artykulacji nie są jedynym objawem jąkania. Każdemu jąkaniu towarzyszą zmiany w wydechiwaniu i zmiany w funkcji krtani. Myliłby się ten, ktoby sądził, że można przez ćwiczenia oddechowe usunąć jąkanie. Trzeba zawsze pamiętać, że zmiany chorobowe przy jąkaniu znajdują się we wszystkich trzech terenach i aby przywrócić normalną mowę, trzeba uzgodnić wszystkie te trzy funkcje razem, a więc wydechanie, tonację i artykulację.

Zanim przejdziemy do omówienia zaburzeń oddechowych w przebiegu jąkania, pozwolę sobie omówić nieco dokładniej jak się przedstawia tor oddechowy u osobnika normalnego zarówno w spokoju, jak też podczas mówienia. Oddychanie, jako czynność prowadząca do wprowadzenia tlenu do płuc, a wyprowadzenie stamtąd bezwodnika węglowego, nie będzie celem naszego rozważania. Interesuje nas raczej zachowanie się wydechu podczas mowy.

Podczas wdechu przepona, a więc mięsień położony między klatką piersiową a jamą brzuszną, kurczy się i obsuwa ku dołowi. Wtedy powietrze wpada do klatki piersiowej i akt ten nazywamy wdechem. Kiedy przepona obniża się ku przodowi, uciska na trzewia, a więc jelita, żołądek, wątrobę i t.d. i zostają one wypięte ku przodowi. Podczas wydechu natomiast kurczą się mięśnie brzuszne i w tym samym momencie przepona rozkurcza się i podnosi ku górze, to jest w stronę klatki piersiowej. Tak więc przepona robi ruchy ku górze i na dół, a ścianą brzuszną do przodu i ku tyłowi. Akt ten nazywamy oddychaniem brzusznem, ma on przeważać u mężczyzn, podczas kiedy u kobiet i u dzieci oddychanie odbywać się ma raczej ruchami klatki piersiowej.

Prawidłowe oddychanie powinno być:

a) całkowite t.zn. że zarówno jest ono brzuszne jak i piersiowe.

b) jednoczesne to znaczy, że tor brzuszny i tor piersiowy działają w tym samym czasie.

c) symetryczne, to znaczy, że prawa i lewa połowa przepony powinny pracować zgodnie.

d) liczba oddechów w zależności od wieku i płci osobnika w jednostce czasu powinna być wielkością stałą.

e) rytmiczne, to znaczy, że czas trwania wdechu i wydechu, jako akt oddechania całkowitego jest podobny do aktów następnych.

f) oddychanie powinno być regularne, to znaczy, że jedynie wdechy i wydechy powinny być podobne jedne do drugich.

i) sprężne to znaczy, że ta sama ilość powietrza może wypływać z płuc w różnych okresach czasu, innemi słowy, każdy ma zdolność regulowania ilości powietrza, wychodzącego z płuc.

j) *nosowe*, wciąganie powietrza podczas wdechu i wypuszczanie podczas wydechu powinno odbywać się przez nos.

h) *ciągłe*, Oddychanie powinno się odbywać bez przerw i bez przestanków.

Pozatem amplituda oddechowa, to jest różnica pojemności klatki piersiowej w czasie wdechu i wydechu, oznaczona obwodem klatki piersiowej, powinna wynosić mniejwięcej 3—5 cm. u dzieci, około 6 cm. u dorosłych. Wymienione tu prawidła dotyczą oddechania statystycznego, t.j. oddechania podczas milczenia.

Rozważmy teraz w jaki sposób przedstawia się oddychania w warunkach fizjologicznych w czasie mówienia: powiedzieliśmy, że oddychanie jest całkowicie, to znaczy zarówno płuc jak i brzuszne. Otóż podczas tego, kiedy człowiek mówi każdy z tych odłamków działa oddzielnie. Tor brzuszny rozpoczyna swoją pracę, podczas kiedy tor piersiowy znajduje się jeszcze w pracy wdechowej. Co się tyczy ilości oddechów podczas mowy, to jest znacznie zmniejszona, zależnie od treści prze-

mówienia. Oddychanie w czasie mówienia u zdrowego człowieka, podobnie jak w czasie milczenia symetryczne prawa i lewa strona przepony pracują zgodnie. Czas trwania wdechu i wydechu jest prawie równy. Z chwilą jednak kiedy zaczynamy mówić, wydechy stają się przedłużone, czas trwania pracy wydechowej w czasie mówienia trwa 20—25 sekund.

*(d. c. n.)*

---

*Dr. med. Adolf Klęsk (Kraków).*

## CO POWODUJE STARZENIE SIĘ?

Na kwestję starzenia trzeba się zapatrywać z naukowego stanowiska, bo to, co obserwujemy w codziennym życiu bardzo jest względne. Tak np. nie jest oznaką starości siwizna, (a nie rzadkie są bowiem przypadki nagłego osiwienia wskutek smutku lub przerażenia). Również nie decyduje o starzeniu się ani wiek, ani też wygląd twarzy danego osobnika, są bowiem obecnie już młodzi ludzie zupełnie zestarzali, a na odwrót starcy o wybitnych cechach młodości.

Cóż więc właściwie decyduje o starzeniu się?

Decyduje tu głównie samopoczucie i stan psychiczny, a dalej stan serca i układu krwionośnego, jako też tkanek. Starzeje się przedwcześnie człowiek wtedy, gdy albo wmawia ciągle w siebie, że jest już niemłody, lub też działają na jego organizm szkodliwe czynniki, wywołujące starcze zmiany w tkankach. Samopoczucie jest tu bardzo ważnym czynnikiem i znaną jest rzeczą, że starcy stuletni zachowują rzeźkość umysłu, dobry humor i optymizm życiowy i dlatego właśnie trzymają się tak dobrze. Znane są dalej wypadki, że ktoś do póżnej starości zachował młodzieńczość, aż przyszła jakaś katastrofa, złamała go moralnie i człowiek ten niemal w oczach zestarzał się. Naturalnie trudno jest komuś zalecić, by się nigdy nie martwił, lub też był zawsze wesołym gdy ma melancholijne usposobienie. Można jednak o ile możności unikać chwil przykrych, a przedewszystkiem nie stwarzać ich sobie, względnie innym. Niezmiernie korzystnie na świeżość i młodość umysłu działa rozmaitość wrażeń i rozrywki w granicach fizjologicznych. Znaną jest rzeczą, jak długo zachowują młodość, trzeźwość i rzeźkość artyści, którzy przecież nie żyją zbyt regularnie, ale zato przeżywają dużo wrażeń, które ciągle ich odświerzają i nie dozwalają poddawać się przykrym i wywołującym wczesne starzenie się myślom.

Jakże za to często wcześnie starzeje się biedny, biały niewolnik, pracujący od rana do nocy ciągle w jednakowym kieracie pracy, bez rozmaitości wrażeń, lecz żyjący ustawicznie w szablonie, a mający w nagrodę po pracy w domu tylko ciągle troski, zmartwienia i walkę o chleb, a wskutek tego złe warunki higjeniczne, ciągłe choroby i gorycze życia? Zmiany w tkankach powodujące starzenie się polegają na tworzeniu się w nich pasm tkanki łącznej, a dalej na złożach w naczyniach krwionośnych (wapnienie), co razem daje obraz popularnie nazywany sklerozą. Organa przytem kurczą się, maleją i wskutek zmniejszenia się pojemności, działają coraz to gorzej i słabiej.

Organizm zużywa się przez życie i pracę, ale póki jest rzeźki, pokrywa powstałe ubytki, nowemi komórkami (regeneruje się). Natomiast starzenie się polega właśnie na tem, że organizm niema już zdolności pokrywania ubytków tą samą tkanką, lecz łata je materjałem najłatwiejszym do zdobycia, t. j. właśnie ową tkanką łączną. Częściowo zapobiega temu jod, który też dlatego podaje się leczniczo przy sklerozie.

Natomiast przyspieszają proces owego rozwijania się tkanki łącznej wszelkie trucizny podawane organizmowi stale w zbyt wielkich ilościach, a przedewszystkiem alkohol i nikotyna. Naturalnie podobnie działają wszelkie inne procesy zmniejszające odporność i siłę organizmu, a więc bezsenne noce, praca zbyt ciężka w złych warunkach, choroby zakaźne, złe odżywianie się i t. p.

Higjena podaje nam tutaj dużo cennych wskazówek, ale o ile człowiek sam nie będzie miał owego samopoczucia rzeźkości, to często nie zdadzą się na wiele.

*Kto ciągle w siebie wmawia, że już przeminęła dla niego młodość i że*

*z dnia na dzień starzeje się, kto obserwuje u siebie i innych tylko owe objawy chylenia się ku starości, ciągle bada swą twarz w lustrze i martwi się nową zmarszczką lub innym objawem, ten nietylko przyspiesza starzenie się swoje, ale wprost nakazuje organizmowi, by się starzał — zamiast wpływać krzepiąco duchem na niego, a daje się to wykonać przy pewnym wysiłku woli nie tak znów trudno.*

Nie ulega też żadnej wątpliwości, że obecnie ludzie starzeją się czasem znacznie wcześniej, prędzej i silniej, niż dawniej, co trzeba położyć na karb zbyt nerwowego życia, przebywania w sztucznych warunkach i coraz to większego oddalania się od natury, za to gdy hygienicznie postępują — żyją dzięki postępom medycyny obecnie przeciętnie o 10 lat dłużej.

---

## *DROBIAZGI*

*W jednej z miejscowości wiejskich Australji żyje lekarz, niosący pomoc lekarską ludności w obwodzie 100.000 km². Lekarz ten posiada własny samolot, zaopatrzony w apteczkę i salę operacyjną. Często zdarzają się loty z chorymi na odległość, przewyższającą 800 km.*

* * *

*Olej rycynowy używany był przez Egipcjan, jako lekarstwo. Jednocześnie uważano go wówczas za wyszukany przysmak.*

* * *

*Ludzie, którzy zbyt mało spożywają witaminy A, mają wyciek z nosa i zatok, podobny do tego, jaki jest przy katarze.*

* * *

*Człowiek dorosły potrzebuje dziennie około 15 kg. świeżego powietrza.*

* * *

*Waga mózgu wynosi u kobiety około 1.300 gr., u mężczyzny około 1.500 gr.*

*Dr. med. Ignacy Warmbrunn (Warszawa).*

# JAKIE MAJĄ ZADANIE W LECZNICTWIE UPUST KRWI, PIJAWKI I T.P.

## II.

Ruch krwi odbywa się w obficie rozgałęziających się rurach, to jest tętnicach i żyłach, przechodzących wzajemnie jedne w drugie za pośrednictwem sieci naczyń włoskowatych. W rurach tych można stwierdzić pewne ciśnienie krwi.

Samo ciśnienie krwi nie jest chorobą. Jest to objaw normalny, konieczny, warunkujący między innemi prawidłowe krążenie krwi w organizmie. Jedynie zbyt wysokie lub zbyt niskie ciśnienie stanowi objaw chorobowy. Praca fizyczna i umysłowa podnosi ciśnienie krwi. Silne afekty, n.p. gniew, lęk — również działają w tym kierunku. U osób starszych, a u alkoholików nawet w średnim wieku, ciśnienie krwi bywa większe. Zależy to od zwapnienia ścianki naczyń tętniczych. Stan taki, zwany arterjosklerozą (miażdżycą naczyń krwionośnych), powoduje czasem bardzo znaczne zmniejszenie się elastyczności tętnic, a wskutek tego zwiększenie oporu.

W tętnicach ciśnienie krwi ulega wahaniom, nieprzekraczające 100—120 mm, zaliczamy do fizjologicznych. Zjawisko to zaznacza się nagłem podnoszeniem i zapadaniem się ściany tętnicy, nazywamy go tętnem.

Tętno bada się w tętnicach łatwo dostępnych, a więc przebiegających powierzchownie. Taką jest u człowieka tętnica sprychowa, szyjna, grzbietowa stopy i inne. Tętno bada się dotykiem. W taki sposób można przekonać się o częstości tętna, o jego rytmie, o pełności czyli napięciu i o niektórych zmianach chorobowych tętna.

Tętno jest zjawiskiem zmiennem i ulega stałym wahaniom zależ-

nie od pory dnia, wieku, płci, tudzież i innych czynników. I tak częstość tętna, przez którą rozumie się liczbę uderzeń serca na minutę, zależy u człowieka: a) od wysokości ciała, a mianowicie osobnicy wyżsi mają naogół tętno wolniejsze niż niżsi, rozumie się w uwzględnieniu tych samych warunków biologicznych i fizycznych, b) od płci: począwszy od drugiego roku życia jest tętno u osobnika płci męskiej wolniejsze niż u płci żeńskiej, c) od wieku: u płodu ludzkiego tętno wynosi 135—150 uderzeń na minutę, w drugim miesiącu życia dziecka dochodzi ono do 110, poczem stale obniża się, mniej więcej do lat 21 tak, że u dojrzałego mężczyzny między 21—65 rokiem życia uderza serce w spoczynku ciała z częstością 70—74 razy na minutę. Przy większym wysiłku tętno może dosięgnąć 160—180 uderzeń na minutę.

O przyśpieszeniu się lub zwolnieniu tętna decydują również wpływy psychiczne, a więc np. radość, przerażenie, depresja duchowa i t p.

W razie uszkodzenia naczynia krwionośnego występuje krwawienie lub krwotok. Jeżeli nie zapobiegnie się krwawieniu, wystąpić może ostre niedokrwawienie, które objawia się bladością i obniżeniem ciepłoty skóry, zimnemi potami, apatją, przesadnym lękiem i niepokojem, z małem, częstem tętnem, płytkim oddechem oraz niskim ciśnieniem krwi. W tym stanie może nastąpić zejście śmiertelne. W takich przypadkach należy stosować wcześnie przetaczanie krwi.

*(d. c. n.)*

---

*Dr. med. Włodzimierz Kamiński (Warszawa).*

# O CHOROBIE MORSKIEJ

## III.

Powiedzieliśmy, że każdy człowiek, w takiej czy innej postaci, chorobę morską przechodzi. Wyjątki są bardzo rzadkie, a może nawet nie istnieją wcale — tylko ludzie dziwnie trudno przyznają się do tej dolegliwości. Przeciętny pasażer transatlantyku, któremu losy dały stosunkową odporność na chorobę morską, prędzej zniesie, gdy mu powiemy, że okradł ubogą staruszkę na ulicy — niż, że bujanie na statku w jakikolwiek sposób wpływa na jego organizm!

Zrozumiała rzecz, że każdy człowiek reaguje na ruch falowy, ustrój człowieka jest przystosowany do chodzenia po ziemi, a nie do kołysania się na morzach. Większość ludzi wymiotuje, innych boli głowa, inni są niezdolni do poruszenia się z łóżka, jeszcze innym oczy się kleją i spaliby cały dzień, a są i tacy, którym tylko czarne myśli przychodzą do głowy. Jeśli zaś chodzi o to co się popularnie przyjęło nazywać chorobą morską, to znaczy wymioty: nie mam dokładnych statystyk, ale „na oko" oceniając własne doświadczenie, powiedziałbym, że 95% ludzi, *przy dużej fali*, im podlega, 90%, po krótszym lub dłuższym czasie, przyzwyczaja się. Około 5% nie reaguje wcale, a drugie 5% jest tak wrażliwe, że przechodzi chorobę morską burzliwie i pozbyć się jej nie może, mimo najdłuższego pobytu na statku.

Widzimy więc, że nie jest jeszcze tak źle, zwłaszcza, że podczas sezonu wycieczek morskich, w lecie, wielkie fale są rzadkością, a przeważnie statek sunie sobie spokojnie i pozwala pasażerom obficie korzystać z dobrej kuchni i nieźle zaopatrzonego baru.

Jeśliśmy już wpadli na temat kuchni, to odpowiedzmy odrazu, na tragiczne pytanie morskiego neofity: dużo jeść, czy mało jeść, czy wogóle nie jeść, żeby choroba morska miała mniejszy przystęp do człowieka? Ani dużo ani mało. Przepełniony żołądek reaguje silniej, a wymiotować z pustego nie należy do przyjemności. Trudność polega na tem, że przy chwiejbie ma się wstręt do jedzenia. Trzeba wybrać jakiś pokarm, któryby tego wstrętu nie sprawiał. Otóż pozwolę sobie powtórzyć doskonałą radę pewnego starego oficera marynarki: każdy pasażer okrętu powinien mieć stale przy sobie większy zapas suchych skórek od chleba. One dają się jeść bez abominacji, dzięki zlekka

cierpkiemu smakowi. Ponieważ nie można wchłonąć odrazu kilograma takich skórek, więc powinno się je pojadać ciągle. Mieć w kieszeni i wciąż gryźć, a nigdy nie dopuszczać do próżni w żołądku. Żołądek horret vacuum! Dalsze wskazówki: w kabinie zawsze łatwiej o nudności niż na świeżym wietrze pokładu. Jeśli się chce leżeć, to przecie są leżaki. Im bliżej dzioba i rufy (tyłu) okrętu, tem większe kiwanie i jego skutki. Trzeba sobie wybierać miejsce gdzieś koło środka. Jeśli się leży, to zawsze wzdłuż osi statku a nigdy nie na poprzek, bo wtedy unoszenie się i opadanie głowy jest silniejsze. To samo dobrze pamiętać przy wybieraniu kabiny: łóżko podłużne warte jest o sto złotych więcej niż poprzeczne. Zupełnie nieruchoma leżąca pozycja zmniejsza bodźce wymiotne.

Ściśnięcie brzucha szerokim pasem, który zapobiega „utrząsaniu się" wnętrzności jest polecane i ma w sobie wiele racji. Niezmiernie ważną rzeczą jest dobry stolec. Zatwardzenie zwiększa podatność na chorobę morską. To też powinno się brać ze sobą w podróż środki przeczyszczające. Codzienne wypróżnienie musi być dewizą pasażera. Co do koniaku i inych alkoholi zdania są podzielone, a ja sam, przyznam się, nie potrafię na ten temat nic powiedzieć. Najprawdopodobniej jednemu pomaga, drugiemu szkodzi, a trzeci ma przy burzliwej pogodzie dobrą okazję do wypicia.

Czytelnik z pewnością czyta to wszystko tylko poto, żeby doczekać się w końcu, kiedy nareszcie powiem, czy jest jakieś lekarstwo na chorobę morską. Istnieje dużo niezłych specyfików. Trudno wszystkie wyliczać. Tutaj wspomnę tylko ogólnie na jakich zasadach polega leczenie farmaceutyczne choroby morskiej. Wiąże się to z naszymi wstępnemi uwagami o jej przyczynach. Nadmierną pobudliwość centralnego mózgowego narządu równowagi zwalczamy różnymi środkami uspokajającemi, np. przetworami walerjany, lekarstwami podobnemi do weronalu, gardenalu i t.p. Podrażnienie zaś układu wegetatywnego poddaje się przeważnie działaniu t.zw. środków antywagotonicznych,

Na zakończenie pozostaje jeszcze powiedzieć, kto nie powinien wogóle puszczać się na morze. Naogół choroba morska jest raczej dolegliwością niż chorobą. Może jednak wywołać groźne komplikacje u ludzi obarczonych ciężkimi wadami serca, ciężkiem zapaleniem nerek, silną sklerozą naczyń krwionośnych, zaawansowaną gruźlicą, wrzodem żołądka. W takich stanach lepiej powstrzymać się od podróży morskich. Człowiek niedotknięty temi chorobami ryzykuje tylko przykrości a nie niebezpieczeństwa, nawet gdyby był bardzo wrażliwy na falę.

*Dr. med. Aleksander Floda (Kraków).*

# KIEDY PACJENT CHCE BYĆ CHORYM A KIEDY ZDROWYM, WZGL. ZDOLNYM DO PRACY?

Jeżeli stosunki wzajemne pacjentów do lekarzy uległy zmianie i nie zawsze są przyjazne, to przyczyny tutaj między innemi szukać należy w tem, że lekarz obecnie nie zawsze występuje a wzgl. występować może w swej właściwej roli.

Wielu np. pacjentów należących do Ubezpieczalni Społecznych, czyli dawnych Kas chorych, poprostu cieszy się, gdy zachoruje i może odpoczywać biorąc przy tem zasiłek, który czasem wobec kiepskich i nie stałych zarobków, jest nieraz wcale dobrym punktem oparcia dla danego człowieka. Cóż dziwnego zatem że skoro lekarz zgłaszającego się rzekomo chorego nie uzna za niezdolnego do pracy lub rychło chorego wyleczy i pośle do pracy, zyska sobie przez to zamiast wdzięczności, raczej nienawiść, jako też twierdzenie, że lekceważy sobie stan zdrowia pacjenta.

W innych znowu wypadkach pacjent obawiając się, że przez chorowanie i absentowanie się od pracy może stracić zarobek wzgl. posadę, mimo tego że lekarz uzna go za niezdolnego do pracy, a nawet każe mu leżeć, nie słucha tego i na własną odpowiedzialność idzie do pracy czy zajęcia.

W podobnych wypadkach powinien lekarz bezwarunkowo, zaznaczyć swoje stanowisko na jakimś dokumencie pacjenta wzgl. żądać od niego pisemnego potwierdzenia, że mimo przestrogi pacjent na własną odpowiedzialność poszedł do pracy, zdażają się bowiem wypadki, że potem wrazie ciężkiego schorzenia sam pacjent, a wrazie śmierci, jego rodzina mają do lekarza pretensje a nawet skarżą go za niedbałość w leczeniu.




Często znowu zachodzą kolizje między pacjentem a lekarzem co do zdolności wzgl. niezdolności do pracy, a to dlatego, że trzeba tu bardzo indywidualizować i z powodu tego samego cierpienia może być jeden zdolnym a drugi niezdolnym do pracy.

Tak np. za niezdolnego do pracy, uważa się zwykle człowieka, który ze względu na swój stan zdrowia albo nie może zupełnie wychodzić z domu, albo też zachodzi obawa, że nie mógł by pracować swobodnie wzgl. praca mogłaby wywołać pogorszenie cierpienia. Tenże jednak pacjent może być częściowo zdolnym do pracy, albo też, o ile to jest możebne, pracować inaczej np. policjant lub listonosz zamiast służby na mieście, może pełnić zajęcie lokalne, wzgl. biurowe.

Na odwrót znów pacjent może się czuć zdolnym do pracy, a mimo to lekarz uzna go za niezdolnego, co np. często u gruźlików ma miejsce, gdzie prócz dbania o zdrowie samego pacjenta, wchodzi też w grę dobro społeczne bo np. pacjent cierpi na gruźlicę otwartą, wydzielając prątki i jest groźnym dla otoczenia.

Podobnie też wstrzymuje lekarz, a zwłaszcza urzędowy, często ludzi od pracy, gdy w domu ich wybuchła jakaś bardzo zaraźliwa choroba i zachodzi obawa rozwleczenia tejże, a pacjent np. w skutek swego zajęcia stykać się musi z dużą ilością osób np. w szkole, fabryce, biurze, pociągu kolejowym i t.p.

Z tych też powodów ludzie często tają choroby zakaźne, a wrazie gdy lekarz doniesie o chorobie, lub też wyda jakieś odpowiednie ostre zarządzenia, czują do niego za to żal, lub źle się o nim wyrażają.

Widzimy więc z tego jak nieraz trudne jest położenie lekarza, który mimo tego że chciałby pacjentowi pomódz i zrobić mu jak najlepiej, za swoje dobre chęci i starania, naraża się nieraz na obmowę i posądzenie o brak serca lub zbytnią gorliwość urzędową.

*Em. Liberman (Kutno)*
*Kontroler art. żywn.*

# USTĘP W ZAGRODZIE, TO GŁÓWNY WARUNEK ZDROWIA

*(Gawęda profilaktyczna)*

Wiemy wszyscy, aż nazbyt dobrze, jak wyglądają obejścia bez ustępów, ale mimo wszystko warto ten stan przypomnieć: odchody ludzkie (kał) leżą na każdem miejscu, bo mieszkańcy załatwiają swe naturalne potrzeby, gdzie popadnie z tą tylko różnicą, że bliżej domu, zwłaszcza zimą — załatwiają dzieci, a dalej od chałupy, aż po tradycyjną „stodołę" — starsi. W rezultacie całe obejście przybiera wygląd jednego wielkiego ustępu, który się uprząta raz do roku, gdy nawóz potrzebny jest na pole.

Już widzę jak niedowiarki, których wszędzie pełno, uśmiechają się.

Nie zrazi mnie ich śmiech! Znam nasze osiedla i wioski i pewny jestem, że niejeden z niedowiarków, będąc w któremkolwiek osiedlu wdepnął w ... to, co winno leżeć w dole ustępowym i wbrew utartemu przysłowiu ludowemu nie „zmądrzał", gdyż nadal uważa moje słowa za przesadę.

Higjeniści twierdzą, że aby cała Polska była czysta, wystarczy jeżeli każdy oczyści swe obejście w myśl zasady:

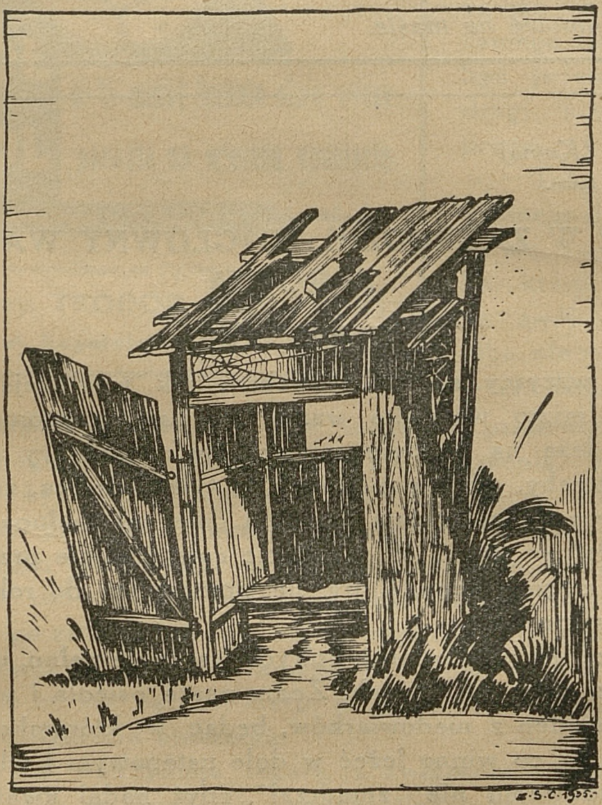
*Niech każdy zamiecie u siebie, a wszędzie czysto będzie!*

Że wygląd posesyj, nieposiadających ustępów nie jest wcale pociągający, tego dowodzić nie trzeba. Przypomnijmy sobie spędzony na wsi urlop, przypomnijmy sobie chatę w której mieszkaliśmy, jej obejście, a przedstawi nam się obraz brudu i niechlujstwa. Wygląd zagród bez ustępów jest tak odrażający, że aż na mdłości się zbiera; poprostu wie-

rzyć się nie chce, że ludzie w tych warunkach żyją i nie odczuwają odrazy do niechlujstwa i brudu, który ich otacza.

Nie myśl jednak czytelniku, że wszystkie zagrody nie mają ustępów, nie. Są zagrody posiadające ustępy i o nich teraz pogawędzimy.

Stoi sobie w polu, poza budynkami gospodarczemi, w zaniedbaniu jakaś pochylona buda. Obcy turysta spewnością nie domyśliłby się jej




*Stoi w zaniedbaniu „cicha chatka"...*

przeznaczenia, ale my „krajowcy" z jej wyglądu poznajemy „krajową cichą chatkę", która stoi teraz w zaniedbaniu i wspomina te czasy kiedy to ją szorowano, myto, czyszczono, kiedy była bardziej czysta, niż niejedna izba mieszkalna, kiedy o nią dbano do przesady, byleby tylko uchronić się od kar za złe utrzymanie ustępu. Przypomina sobie te czasy, kiedy to w niej, pod siedzeniem, przechowywano masło, śmietanę, ser, a ludzie nadal chodzili za stodołę i kiedy wreszcie zabrano te wiktuały i ludzie w zrozumieniu jej przeznaczenia zaczęli korzystać

z niej dla załatwiania swoich naturalnych potrzeb — był to początek przyzwyczajania się ludzi do właściwego korzystania z ustępu.

Potem uczęszczanie stawało się coraz rzadsze, ale jakby na przekór obejście stawało się coraz brudniejsze i ... w końcu zupełnie o niej zapomniano,

Skrzynia pod siedzeniem zgniła i rozleciała się, zawiasy zardzewiały i połamały się, drzwi ledwie-ledwie trzymają się kupy, deski zgniły, dach dziurawy; „cicha chatka" pochyliła się smętnie na bok i stoi jakby na pośmiewisko. A brud w zagrodzie coraz większy!

Tak to wygląda obecnie ustęp na wsi, a jeśli ktoś zechce skorzystać z niego, to musi być nielada akrobatą, by utrzymać się na przegniłem i połamanem siedzeniu (właściwie nie „siedzeniu", bo i o siadaniu tam mowy być nie może; dobrze jeżeli człowiek jako-tako gdzieś nogę oprze, trzymając się ścian) i nieraz musi „oczy zamykać". aby ukryć swój wstyd, gdyż ze wszystkich stron jest widoczny, lub chrząkać i kasłać, gdy usłyszy wpobliżu czyjeś kroki.

Smutne i na nieszczęście prawdziwe.

— Czy wieś wogóle nie korzysta z ustępów? — pyta czytelnik.

Owszem, są gospodarstwa, gdzie mieszkańcy korzystają z ustępu, ale stan i utrzymanie ustępów jest takie, jakie wyżej opisałem. Wieś przeważnie nie dba o ten budynek, wychodząc z założenia, że nie trzeba utrzymywać czystości tam gdzie gromadzi się nieczystości, i zupełnie wystarczy dołek w ziemi zamiast skrzyni szczelnej, jedna zawiasa dla drzwi (o ile wogóle są). Dziury w dachu nikomu nie przeszkadzają, bo przecież „człowiek całego dnia tam nieprzesiedzi", haczyków nie potrzeba, bo od czego „chrząkanie"; a że w dni słotne wiatr wieje, woda za kołnierz cieknie, to nic („jak człowiekowi nie jest pisane — to się nie przeziębi"). Że latem są tam roje much, że smród nie do wytrzymania nawet dla „wytrawnego nosa" — no to jest to przecież miejsce dla „nieczystości", a nie salon!

A więc wszędzie źle?

Nie! Są gospodarze (ale na nieszczęście bardzo mało), którzy posiadają ustępy odpowiednie, do których się przyzwyczaili i z których odpowiednio korzystają, utrzymując je stale w czystości.

A może mnie jeszcze ktoś posądzi o przesadę?

Niech zatem przeczyta poniższe słowa (autentyczne!) opowiedziane mi przez pielęgniarkę wezwaną z miasta do chorej, zamożnej gospodyni wiejskiej, której dzieci otrzymały wyższe wykształcenie i zajmują wyższe stanowiska.

„Po kilkugodzinnem pobycie prosiłam córki właściciela gospodarstwa — opowiada pielęgniarka — o wskazanie ustępu. Spojrzała na mnie ze zdumieniem.

— Pani zapomniała, że tu wieś? — zapytała.

— Nie, pamiętam, ale niech mi pani wskaże gdzie jest ustęp?

— Ustęp jest w polu, za domem, ale to daleko i błoto duże, niech pani pójdzie gdziekolwiek za dom lub stodołę. Dosłownie!!!

I wybrałam się — opowiada pielęgniarka — do tego urządzenia higjenicznego: spod ustępu wypływa kałuża, którą z ledwością przeskoczyłam, ściany „przezroczyste" i o zgrozo! drzwi brak! Szczęście, że nikt tamtędy nie przechodził".

Idylla..... „Wsi spokojna, wsi wesoła", jakże cię „zdobią" te urągające, elementarnym pojęciom higjeny „ciche chatki"!

Czy wieś polska jeszcze nie zrozumiała, że choroby zakaźne, szerzą się stale na wsi, jak tyfus (dur) brzuszny i czerwonka (krwawa biegunka), że przeziębienia, grypy, bóle są spowodowane temi „chatkami".

Czyż gospodarze nie zauważyli, że w zagrodach w których są odpowiednie ustępy — ludzie chorują rzadziej?

Czyż nie zauważyli, że w zagrodach w których ustępów brak, lub są wadliwe o ile tylko ktoś zachoruje — cała rodzina kładzie się do łóżek lub jedzie do szpitala? Zauważyli — ale nie chcą zrozumieć przyczyn szerzących choroby!

Pisząc o studniach *(Nr. 11 „Dla Zdrowia" z 1934 r.)* podawałem te przyczyny, nie zaszkodzi jednak i na tem miejsce pobieżnie je powtórzyć.

Niebezpieczne są odchody ludzi chorych, gdyż mogą zawierać zarazki (bakterje) powodujące choroby, a jeżeli weźmiemy pod uwagę tyfus brzuszny to nietylko chorzy mogą zarazić innych, ale i „siewcy" to znaczy ludzie, którzy choroby nie przechodzili, gdyż ich organizm był na tę chorobę odporny, względnie którzy chorowali bardzo lekko, że nawet do łóżka się nie kładli, mimo to w ich odchodach znajdują się zarazki, które mogą wywołać u innych ludzi chorobę. Ponadto trzeba też wziąć pod uwagę „nosicieli" to jest ludzi, którzy po wyzdro-

wieniu z tyfusu — przez pewien czas, a niekiedy przez całe życie wydzielają zarazki.

Zrozumiała rzecz, że „na oko" nie możemy wiedzieć czy dana osoba jest nosicielem, czy siewcą, gdyż do tego są konieczne badania, przeprowadzone przez specjalistów w specjalnych pracowniach, a przeto musimy pilnie baczyć, aby przecieki z ustępów lub wogóle odchody ludzkie nie dostały się do studni, a razem z wodą do naszego organizmu

Drugim czynnikiem, szerzącym zarazy są muchy.

Tak, te małe owady latające setkami tysięcy w naszych zagrodach i osiedlach, przynoszą nam tyfus, czerwonkę i inne ciężkie choroby.

„Taki dobry człowiek, żebv muchy nie zabił" mówimy, chcąc określić dobroć bliźniego, gdy tymczasem jest on złym człowiekiem, gdyż dobry winien muchy tępić, by ludzkości krzywdy tak ciężkiej, jak choroby, nie wyrządzały.

Muchy, siadając na odchodach ludzkich przenoszą na swych skrzydłach, łapkach i tułowiu zarazki i pozostawiają je na naszych pokarmach, siadając na nich względnie topiąc się w nich (w napojach). W transporcie zarazków (bakteryj) muchy zastępują aeroplany — „poczta lotnicza" ku utrapieniu ludzkości.

A więc sprawa nie jest tak błaha, jak-by się na pozór wydawało, prawda?

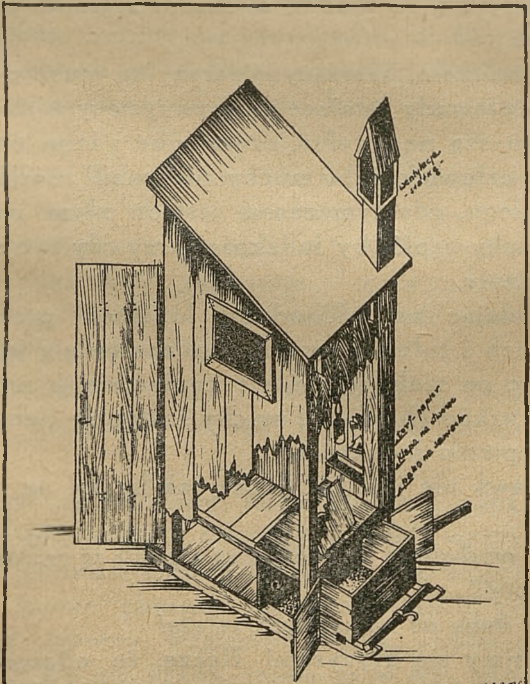
*Przez nasze niedbalstwo i niechlujstwo szpitale są przepełnione i co gorsza grabarze mają robotę!!!*

*Zmiana tego stanu od nas samych zależy!*

Nie zasłaniajmy się kryzysem! Ręczę, że odpowiedni ustęp jest tańszy od lekarstw, lekarzy i wynajętych robotników, zastępujących chorego członka rodziny!

Dlatego też (jak w każdej gawędzie) opiszę teraz przepisowy ustęp ku pożytkowi tych, którzy czytane w „*Dla Zdrowia*" artykuły wykorzystują dla swojej i swych najbliższych korzyści.

Ustęp ustawmy w miejscu odległem conajmniej o 10—15 metrów od studni, ale starajmy się, w miarę możności, by nie był zbyt daleko od mieszkania i by dostęp doń był suchy i wygodny. Budkę ustawmy z desek szczelnie zbitych, szpary obijmy listewkami, łatami, papą dachową i t. p. U góry załóżmy szczelny daszek, nieprzepuszczalny, aby podczas deszczu woda za kołnierz nam nie kapała; od przodu budki załóżmy szczelne drzwi na 2-ch zawiasach i zaopatrzmy je w dwa haczyki, chociażby z drutu; jeden z zewnątrz, drugi wewnątrz, żeby człowiek nie potrzebował chrząkać, aby dać znać drugiemu, że ustęp zajęty. W bocznej ścianie lub nad drzwiami zróbmy okienko, bo gdzie widno tam o utrzymanie czystości łatwiej. Okienko osiatkujmy gęstą siatką, aby muchy nie mogły się dostać do wnętrza. W budce zróbmy siedzenie niezbyt wysokie, by i młodsi mogli siadać, względnie, jeżeli w rodzinie są małe dzieci, zróbmy dla nich specjalne niskie siedzenie. W siedzeniu należy wyciąć otwór podłużny (nie okrągły) lub trójkątny.



*Wzorowy i tani ustęp.*

Otwór ten zaopatrzony w pokrywę, którą odmykajmy tylko podczas korzystania z ustępu. Od siedzenia do drzwi załóżmy podłogę, co ułatwi nam utrzymanie czystości. W siedzeniu należy wyciąć otwór w który puścimy rurę, wyprowadzoną ponad dach dla odprowadzenia gazów; rurę tę nad dachem należy zaopatrzeć w daszek, a otwory osiatkować. Rura ta — to kominek wentylacyjny; można go też zrobić ze szczelnie zbitych desek w kształcie czworoboku wykorzystując deski dwuch przyległych ścian.

Teraz, gdy budka gotowa zróbmy spód Najwłaściwiej byłoby wymurować szczelny dół ustępowy, ale na to może zbraknąć pieniędzy, a więc wytnijmy w tylnej ścianie budki tuż pod siedzeniem otwór do którego trzeba dorobić szczelne drzwiczki na zawiasach i zaopatrzmy je w haczyk, lub wrzeciono, skobel i zatyczkę. Ziemię pod siedzeniem wyłóżmy polnym kamieniem, nadając spadek w stronę drzwiczek. Do podstawienia pod siedzenie zróbmy z grubszych desek ($1\frac{1}{2}$ cala), szpuntowanych, szczelną skrzynię, którą zwewnątrz i zzewnątrz należy wysmarować gorącą smołą. Skrzynię tę ustawimy na płozach lub kółkach, wsuniemy pod siedzenie i szczelnie zamkniemy drzwiczki, uniemożliwiając zwierzętom i muchom dostępu do wydalin ludzkich.

Ustęp gotowy: ustawmy w nim jeszcze skrzynkę z ziemią, trocinami, piaskiem, lub najlepiej torfem, powieśmy przy niej łopatkę i wsypujmy po każdym użyciu ustępu trochę tego materjału do skrzyni ustępowej, dla chłonięcia wilgoci i nieprzyjemnych zapachów. Przybijmy do ściany gwóźdź, na nim zawieśmy papier, choćby stare gazety wokoło ustępu zasadźmy jakichkolwiek pnączy lub kilka drzewek, a będziemy mieli ustęp, którego nam pozazdroszczą mieszkańcy niejednego miasta.

Skrzynię ustępową należy wywozić w pole, lub do ogrodu w miarę jej napełniania do $^3/_4$ pojemności. Nawozu tego nie należy używać do użyźniania ziemi pod warzywa i owoce nisko rosnące, ze względu na ewentualną obecność w nich zarazków chorobotwórczych.

Pamiętajmy, że z ustępu z którego korzysta rodzina składająca się z 8-iu osób możemy mieć rocznie, wystarczającą ilość nawozu do użyźnienia 2 mórg ziemi, a więc i z punku widzania gospodarczego racjonalne przechowanie wydalin ludzkich ma duże znaczenie.

Mamy już ustęp, coprawda w tej chwili na papierze, ale pewny jestem, że niejeden z rozumniejszych gospodarzy będzie go już w krótce miał w swojej zagrodzie.

Przyzwyczajmy się więc do korzystania z ustępu. Wiemy wszyscy jak bolesne przypadłości chorobowe następują u ludzi, jeśli nie dbają o codzienne należyte wypróżnienia. „Kolki" tak częste na wsi są przeważnie spowodowane tą niedbałością. Ułóżmy przeto sobie czas w ten sposób, abyśmy i tę potrzebę naturalną mogli codziennie załatwić i to nie gdzie popadnie, ale właśnie w ustępie. Przyzwyczajajmy dzieci do korzystania z ustępu, bo „czem skorupka za młodu nasiąknie to na starość trąci", a chyba każdy woli, by człowiek „trącił" przyzwyczajeniami higjenicznemi, niż odchodami ludzkiemi w które wdepnął. Dziecko przyzwyczajone za młodu do korzystania z ustępu nie będzie zanieczyszczać węgłów domu i placów nawet w późnej starości, „przyzwyczajenie — bowiem — staje się drugą naturą" głosi słusznie przysłowie.

Pamiętajmy, że *wszystkie odchody ludzkie* winne się znajdować w skrzyni ustępowej, a nie tylko „niektóre". Nie uważajmy, że mocz można, ze względu na jego wsiąkliwość oddać gdzie popadnie (przed chatą, przy kole wozu i t.p.) nie jest on ani mniej niebezpieczny, ani mniej odrażający od kału, a właśnie jego wsiąkliwość w ziemię czyni go bardzo niebezpiecznym.

Gdy wchodzimy do ustępu, pamiętajmy o zasadzie: „zostaw to miejsce w tym stanie, w jakim żeś je zastał", a więc nie brudźmy, nie paskudźmy siedzenia, nie właźmy na nie nogami, nie plujmy gdzie popadnie i nie róbmy chlewu z miejsca, które jest ludziom codziennie potrzebne. Nie zapominajmy wsypać do skrzyni trochę torfu, opuszczać pokrywy siedzenia, zamykać za sobą drzwi na haczyk!

A gdy już ustawiliśmy dobry ustęp, korzystamy z niego i zachowujemy się w nim odpowiednio, to pamiętajmy jeszcze o przykazaniu higjeny:

*Po wyjściu z ustępu umyj ręce!*

*Lek. dent. Stan. Bloch (Warszawa).*

# RATUJMY ZĘBY

## IX.

### 33. Dentystyka zapobiegawcza

Z przykrością stwierdzić należy, iż leczenie zębów uważane jest jeszcze przez większość ludzi, jako coś, o czem się boją myśleć, jako rzecz, którą się stale odkłada, i że tylko wielki ból, porządna spuchlizna lub też obawa przed jej następstwami, czy wreszcie zupełna niemożność żucia, skłania człowieka do szukania pomocy w ordynacji dentystycznej.

Wytwarza się tu charakterystyczna niewspółmierność między umysłowością społeczeństwa, a postępem dentystyki, jako nauki.

Kiedy społeczeństwo swoim stosunkiem do lecznictwa dentystycznego tkwi bodaj jeszcze w siedemnastym wieku, dentystyka, jako nauka z każdym rokiem posuwa się naprzód, nie tylko w rozwoju lecznictwa, a w dziedzinie stokroć ważniejszej, bo w zakresie zapobiegania schorzeniom.

Udzielaniem pomocy doraźnej czy też leczeniu już powstałych defektów uzębienia zajmuje się dentystyka praktyczna z konieczności; nie jest to jednak jej celem najważniejszym, tym będzie działalność zapobiegawcza.

Walka z próchnicą, leczenie nienormalności zębowych i zgryzowych oraz zapobieganie paradontozie, oto najważniejsze zadania.

W przeprowadzeniu tej rzeczywiście celowej pracy, wiedza współczesna myśli nietylko o nakłonieniu jednostek do korzystania z dentystyki zapobiegawczej, a stworzyć chce profilaktykę zbiorową, która by obejmowała całe grupy ludności.

W tej celowo zorganizowanej pracy dentystyka społeczna chce rozpocząć swą działalność od dziecka, od niemowlęcia.

Praca ta wówczas tylko wyda plon, jeśli społeczeństwo zrozumie znaczenie profilaktyki wogóle, a w odniesieniu do własnego uzębienia w szczególności.

Winniśmy stale i cierpliwie, to znaczy codziennie, co godzina przekonywać pacjentów naszych, że groźne następstwa dla całego ustroju, jakie wynikają ze źle utrzymanego i nieleczonego uzębienia, pochodzą z zębów martwych, zbyt późno leczonych, że zęby z żywą miazgą, to gwarancja zdrowego uzębienia i zachowanie zdrowego organizmu.

By zachować zęby z żywą miazgą, należy plombować najmniejsze ubytki próchnicowe, a to możliwe jest tylko wówczas, gdy każdy człowiek będzie sobie za obowiązek poczytywał poddawać się dwa razy do roku oględzinom dentysty.

Jednak ta indywidualna profilaktyka, jak to już wyżej zaznaczyliśmy, nie wyczerpuje zagadnienia walki z próchnicą, tą bolączką ludów cywilizowanych.

Zagranica dokładnie zdaje sobie sprawę z grozy tego schorzenia, gdyż już od 30 lat wprowadziła opiekę dentystyczną w przedszkolach, szkołach, rozszerzając tę opiekę na młodzież uniwersytecką oraz szczepiąc zasady profilaktyki w Kasach Chorych.

Niektóre miasta w Niemczech rozpoczynają zakres działania od niemowląt, zwalczając u tych dzieci krzywicę, która dotyka większość osesków.

Celem zwalczania krzywicy jest chęć uchronienia dzieci od złych następstw tej choroby w odniesieniu do ustawiania się zębów i nienormalności zgryzowych.

Następnym etapem jest szkolna opieka dentystyczna, rozpoczynająca się w szóstym roku życia dziecka, a polegająca na oględzinach uzębienia dziecka dwa razy do roku oraz leczeniu ewentualnych defektów za pisemną zgodą rodziców dziecka. Dziecko przez cały czas pobytu w szkole jest pod opieką dentysty, nawet szkoły wiejskie obsługiwane są przez ruchomą klinikę dentystyczną, przewożoną samochodem.

W Norwegji dzieci szkolne bezpłatnie otrzymują śniadanie djetetyczne, składające się z sera, chleba i owoców.

U nas w kraju dzięki staraniom ś.p. D-ra Kopczyńskiego, niestrudzonego działacza na polu higjeny szkolnej, została wprowadzona dentystyczna opieka szkolna dla wychowańców szkół średnich: narazie

60% szkół państwowych oraz 33% szkół prywatnych korzysta z opieki dentystycznej.

Nie jest to jednak wystarczające.

By uchronić dzieci od zgubnych następstw próchnicy i innych schorzeń uzębienia, należy wprowadzić w pierwszym rzędzie opiekę dentystyczną w szkołach powszechnych, do których zaczynają uczęszczać dzieci w wieku 6 lat, wieku wyrzynania się pierwszego stałego trzonowca i właściwego kształtowania się szczęk.

Szkoły średnie państwowe czy prywatne muszą również wprowadzić stałą opiekę dentystyczną, nietylko w postaci kontroli uzębienia, a ptzymusowego leczenia defektów.

Młodzież studencka korzystać powinna z tej opieki w studenckich Kasach Chorych, które dotychczas są tylko ośrodkami doraźnej pomocy, a nie instytucjami, które w pierwszym rzędzie winne szerzyć zasady profilaktyki.

Personel nauczycielski również korzystać będzie z opieki lekarskiej narówni z uczniami.

Kasy Chorych, mające pod swoją opieką całe rzesze pracowników umysłowych i fizycznych odniedawna zmieniły nazwę na ubezpieczalnie.

Życzymy tym instytucjom, aby wraz ze zmianą nazwy zmieniły dotychczasowy system lecznictwa doraźnego na szeroko zakrojoną propagandę profilaktyczną, która w rezultacie odciąży ambulatorja, zaoszczędzi pieniędzy instytucjom, ubezpieczającym na wypadek choroby.

*(d. c. n.)*

## SMUTNA EPOPEJA PRACY FLISAKÓW.

Od setek lat odbywa się tradycyjny spław drzewa Wisłą do Gdańska. Opiewani w utworach poetyckich flisacy pełnią swój obowiązek w okropnych warunkach zdrowotnych. Na Wiśle pracuje ich dzisiaj około 2.000; na wszystkich rzekach polskich — kilkanaście tysięcy. Jest to cała armja pracy, pozbawiona należytej ochrony zdrowia i życia.

Praca flisaków należy do bardzo niebezpiecznych. Nawet najbardziej wprawny flisak nie może się uchronić od urazów, okaleczeń, a nieraz nawet ciężkich obrażeń. Na każdym kroku grozi wypadek i kalectwo: przy spychaniu tratwy z mielizny, co na naszych rzekach należy do porządku dziennego, albo przy sterowaniu tratwą zapomocą długich

pali, których ciężar dochodzi do 100 kg., a nawet przy zwyczajnem chodzeniu po oślizgłem drzewie. Skaleczenia rąk i nóg drzazgą, gwoździem lub narzędziem, upadki i potłuczenia — są na porządku dziennym.

Na okaleczenia mają flisacy swoje własne, również średniowieczne recepty. Naprzykład: na skaleczenie polać ranę własnym... moczem; jeśli wejdzie drzazga w nogę i powstanie obrzęk — zrobić opatrunek ze słoniny, i t. p Nic dziwnego, że wielu flisaków okupuje pracę swą kalectwem.

Dodać do tego należy, że flisacy, pracując w wodzie, stale narażeni są na wilgoć i zimno, zaziębienia i reumatyzm; piją często wodę z rzeki — to grozi chorobami zakaźnemi; wskutek złego odżywiania się na tratwie, cierpią na choroby przewodu pokarmowego; ukąszenia komarów kryją w sobie niebezpieczeństwo malarji. W razie choroby lub wypadku brak jest jakiejkolwiek pomocy lekarskiej.

Oto warunki sanitarne pracy flisaków...

Transport drzewa zatrudnia około 20—35 ludzi. Jest to zatem wcale pokaźny warsztat pracy. Należy sią domagać, aby przynajmniej jedna tratwa w transporcie posiadała podręczną apteczkę ze środkami opatrunkowemi i aby jeden choć człowiek z załogi był przeszkolony w udzielaniu pierwszej pomocy. Pozatem powinny wisieć na każdej tratwie instrukcje w paru prostych słowach, jak np. należy unikać wypadków przy pracy, jak opatrywać rany, jakiej używać wody do picia i t.p.

Zarządy Dróg Wodnych powinny dołożyć wszelkich starań, aby te żądania, będące minimum opieki nad zdrowiem i życiem flisaków, zostały spełnione przez kupców drzewnych, którzy ciągną przecież wcale pokaźne zyski z taniego transpotru drzewa rzeką.

## WALCZMY ZE ZMĘCZENIEM PRZY PRACY.

Każda praca, fizyczna i umysłowa powoduje zmęczenie. Jest ono naturalną konsekwencją pracy zawodowej. Granice jednak tego zmęczenia bywają różne. Za normę można przyjąć takie zmęczenie, które w ciągu następującego po pracy okresu odpoczynku daje się zupełnie usunąć.

Niestety, zmęczenie ludzi zawodowo czynnych bardzo często przekracza tę granicę. Cierpią oni na chroniczne przemęczenie, które nie jest obojętne ani dla ich zdrowia, ani też dla pracodawcy. Człowiek, który przychodzi do pracy z pewną resztką zmęczenia z dni ubiegłych pracuje źle i drogo. Zmęczenie jest wtedy wspólnym wrogiem pracującego i pracodawcy. Pierwszego naraża na utratę zdrowia, drugiego na

straty pieniężne. W interesie zatem obu stron leży intensywna walka ze zmęczeniem.

Doświadczenie uczy, że nadmierne zmęczenie jest bardzo często wynikiem złej organizacji pracy. Porównywując wykonaną pracę i stopień zmęczenia, widzimy, że jest on niewspółmiernie wysoki. Oprócz zmęczenia, które musi powstać jako naturalny efekt pracy, powstaje jeszcze dodatkowa porcja zmęczenia, spowodowana tem, że pracowaliśmy źle. Należy dołożyć wszelkich starań, aby uniknąć tworzenia się tego dodatkowego i niepotrzebnego zmęczenia.

Najważniejszym elementem walki ze zmęczeniem jest zastosowanie jaknajdalej posuniętej celowości ruchów i wysiłków. Należy unikać pracy niepotrzebnej, która pochłania dużo energji, a nie przynosi żadnych korzyści. Każda praca powinna być organizacyjnie tak przemyślana, aby usunąć wszystkie niepotrzebne czynności, a pozostawić tylko te, które prowadzą najkrótszą drogą i najmniejszym wydatkiem energji do celu.

Drugim elementem walki ze zmęczeniem jest odpoczynek. Praca płynna, bez przerw, jest nieekonomiczna, gdyż powoduje nieproporcjonalnie wielkie zmęczenie. Należy włączyć do pracy szereg przerw, które niedopuszczają do nadmiernego zmęczenia i podnoszą wydajność pracy.

Dużą rolę odgrywa pozycja przy pracy. Należy unikać pracy w długotrwałej pozycji stojącej albo też w postawie zgiętej, nienaturalnej, gdyż wymagają one dużego i nieproduktywnego nakładu energji.

Ostatnim wreszcie czynnikiem jest dobrze spędzony wolny od pracy czas i dostatecznie długi, posilny sen.

Nie należy zaniedbywać żadnego z tych środków w walce ze zmęczeniem przy pracy.

## JAK POSTĘPOWAĆ W WYPADKACH PORAŻEŃ CIEPLNYCH U ROBOTNIKOW?

W okresie upałów letnich zachodzi duża ilość porażeń cieplnych z pośród osób pracujących fizycznie, robotników w fabrykach, hutach, przy robotach ziemnych. Ponieważ porażenia takie są groźne dla życia, zwłaszcza jeśli się nie udzieli właściwej pomocy, warto zwrócić na nie uwagę.

Co powoduje porażenie cieplne? Przy pracy fizycznej tworzy się w organizmie dużo energji cieplnej, którą ustrój musi wydalić nazewnątrz, aby nie uległ przegrzaniu. Wydalenie to jest bardzo utrudnione, skoro temperatura powietrza zbliżona jest do temperatury ciała ludzkiego. Tworzące się przy pracy ciepło zalega w ustroju. Organizm

ludzki przegrzewa się, następuje duże podniesienie jego temperatury— człowiek traci przytomność. Funkcje oddechania i krążenia krwi ulegają gwałtownemu zaburzeniu.

Porażenia cieplne występują najczęściej w dni parne i duszne, kiedy utrudnione jest parowanie potu. Im człowiek ciężej pracuje i im jest cieplej ubrany, tem łatwiej ulega porażeniu. Szczególnie narażeni są palacze, piekarze, hutnicy, oraz robotnicy pracujący w ciasnych, dusznych i źle wentylowanych pomieszczeniach. Tak samo robotnicy ziemni, wystawieni na działanie promieni słonecznych.

Jak ratować osoby, które uległy porażeniu cieplnemu?

Należy je przedewszystkiem pozbawić nadmiaru ciepła, więc rozebrać i umieścić w cieniu, w miejscu przewiewnem. Ciało należy skropić wodą ale niezbyt zimną, gdyż może nastąpić przeziębienie. Skoro porażony przyjdzie do przytomności, należy dać mu wody. W wypadkach cięższych należy wezwać lekarza, ażeby zastosował środki cucące i podtrzymujące akcję serca i oddechania.

Ważną rolę w okresie upałów odgrywa zapobieganie porażeniom cieplnym. Należy dbać o dobrą wentylację pomieszczeń do pracy, a w godzinach południowych nie powinno się podejmować cięższych prac. Należy też dostarczyć robotnikom dobrej wody do picia, najlepiej z małym dodatkiem soli kuchennej (0,7%) i cukru (1%), jak to się praktykuje w dużych hutach.




*P. CECYLJA H. w TORUNIU*: odpowiadamy tylko naszym prenumeratorom i tylko na łamach pisma.

*STUDENTKA H. W. w WILNIE:* jak można być tak niecierpliwą? Przecież sama Pani zaznacza, że to było nieco zaniedbane przez Panią zwichnięcie. Bezwzględnie radzimy stosować w dalszym ciągu przepisane Pani przez lekarza masaże.

*ZIEMIANIN A. W. w STAROGARDZIE*: myli się Pan napewno, łysienie nie ma nic wspólnego z noszeniem kapeluszy.

*EMERYT N. Z. w TARNOPOLU*: radzimy zwrócić się do lekarza neurologa, sprawa może być o wiele poważniejszą, aniżeli się to Panu wydaje.

*PANI J. S. w ZBĄSZYNIU*: obawy Pani są nieuzasadnione. Codzienne picie lemoniady, sporządzonej z jednej cytryny, napewno Pani nie zaszkodzi.

*Redaktor odpowiedzialny i wydawca: Dr. Edmund HEROLD.*

Drukarnia „Dźwignia", Warszawa, Widok 24, tel. 665-39.